

知っておきたい打撲や捻挫の処置法

打撲・捻挫したときは、まず **RICE (ライス)** を行いま



R: rest
安静にすること

打撲・捻挫したところの腫れ、血管や神経の損傷を防ぐことが目的です。



I: icing
冷やすこと

打撲・捻挫したところの痛み、腫れを抑えることが目的です。

※冷やし方・・・15～20分間冷やしたら(打撲・捻挫した所の感覚がなくなるくらい)冷やすのをやめ、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日間繰り返します。

参考: 日本整形外科学会 HP



C: compression
圧迫すること

打撲・捻挫したところの内出血や腫れを防ぐことが目的です。



E: elevation
高く上げること

打撲・捻挫したところの腫れを防ぐこと、または腫れを軽くすることが目的です。

RICE をできるだけ早く行うことで、腫れや痛みの治りが早くなります。RICE の全てを行うことが難しい場合は、冷やすことを最優先に行いましょう。

数日経っても痛みが残っている場合は、湿布薬を使うと効果的です。湿布薬にはタイプ(冷感・温感、厚い・薄いなど)があり、症状にあったタイプを選ぶことが大切です。患部が熱を持っている時は、冷感で厚いタイプを使うとよいでしょう。

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用などについて、相談・聞きたいことがある人は保健室まで!
5月23日(月) 16時30分～17時30分

作成・発行元 北陸大学薬学部
准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5年生 小坂航太、瀬戸和志



データベース（WEB サイト）における「解説やもっと知ってほしいことなど」で表示するもの

湿布薬のタイプ

・冷感

腫れが強い、熱を持った症状の時などに用います。

・温感

トウガラシエキスなどの働きにより、血管を広げて血行を良くしたり、皮ふの温度を上げます。そのため、長期間続く痛みにも用いられることがあります。

・パップ剤（厚い）

厚みは約3～4 mm。テープ剤に比べて粘着力が弱いため剥がれやすいが、厚みがあるため熱を吸収してくれます。

・テープ剤（薄い）

厚みは約1～2 mm。パップ剤に比べて粘着力が強いため剥がれにくいですが、はがす時は少し痛いことが多い。パップ剤よりも伸びやすい製品が多く、肘（ひじ）や膝（ひざ）など関節部に貼るのに適している。

実際の使用では、打撲・捻挫直後などで患部が腫れて熱を持っている場合は「冷感＋パップ剤」を、腫れや熱が治まっても痛みが残っている場合は「冷感＋テープ剤」を用いるとよいでしょう。

湿布薬を使用する際の注意

- ・貼る場所に汗やクリームなどが付いていると、湿布が剥がれやすくなります。入浴後などキレイな状態で使用しましょう。
- ・かぶれやすい人は、湿布薬から塗り薬への変更を考えましょう。
- ・温感タイプに含まれるトウガラシエキスは、お湯に触れると刺激が強くなり現れて痛みを感じます。そのため、入浴の30分～1時間前に剥がし、入浴後は30分位経ってから貼りましょう。
- ・主成分が「**ケトプロフェン**」の湿布薬（製品名：モーラス、オムニードケトプロフェンなど）は、剥がした後、**剥がした場所に直射日光を長時間あてると、光線過敏症により皮ふがひどくかぶれる**ことがあります。医師や薬剤師から受ける説明、お薬の説明書に書かれている注意書きを必ず守りましょう。

（光線過敏症については、過去のドラッグレター『湿布薬・塗り薬による重い副作用、光線過敏症について知っておこう！』に詳しく書いてあります）

『相談薬局』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっと色々知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です! (薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなる場合があります)

かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

たかやま薬局

住所：末町 19-67

電話：076-229-0031

月～金 9:00～18:30

土 9:00～17:00

**スポーツファーマシスト
がいます!**



末町明德薬局

住所：末町 16-21-3

電話：076-229-2733

月・火・木・金

9:00～18:30

水 9:00～17:00

土 9:00～13:00



てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33

電話：076-213-5005

月～金 9:00～18:00

土 9:00～13:00



メディ菊川薬局

住所：菊川 1-17-15

電話：076-264-9344

月～金 9:00～17:30

土 9:00～14:00



朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203

電話：076-263-7800

月・火・木・金

9:00～18:15

水 9:00～17:00

土 9:00～13:00



田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146

電話：076-234-1210

月～金 9:00～18:00

土 9:00～13:30

もりの里はなの木薬局

住所：田上の里 2-148

電話：076-234-1170

月～土 9:00～18:30



小立野薬局

住所：小立野 3-28-12

電話：076-223-7312

月～土 9:00～19:00



アカンサス薬局

住所：石引 1-8-18

電話：076-265-7602

月～金 9:00～18:00



中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23

電話：076-231-3758

月～金 9:00～19:00

土 9:00～17:00



合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5

電話：076-231-5147

月～金 9:00～20:00

土 9:00～19:00

